

Sugerencias para la cena

Sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de vuestros hijos e hijas para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

COMIDA

CENA



Verdura pasta arroz patatas legumbres huevos carne pescado fruta lácticos

El verano...

Es la estación del calor y del sol.
Época de gran variedad de frutas.
Son muy refrescantes!!!

Las frutas son unos alimentos de origen vegetal primordiales para la **buena alimentación, nutrición y hidratación**.

Tienen un alto contenido en agua, por lo que hidratan el organismo. Además, al tener colores muy vivos, esto nos aportan pigmentos con acción antioxidante, que nos ayudan a mantener el sistema inmunológico en buenas condiciones y prevenir enfermedades. Nos proporcionan fibra y minerales (como el potasio, que es muy beneficioso para personas que tienen hipertensión arterial).

Las cerezas, las ciruelas y los higos tienen un contenido considerable de azúcares respecto a otras frutas como los albaricoques, melocotones, melón, sandía y los frutos silvestres, que tienen un bajo contenido en azúcares y son más ricos en agua.

Dos frutas veraniegas por antonomasia son el melón y la sandía y nos refrescan todo el verano. Ambas son frutas muy ricas en agua. También contienen potasio y antioxidantes. En el caso del melón, son los carotenos, y la sandía está el licopeno, que le da el color rojo.

La importancia de la buena hidratación

RECOMENDACIONES PARA UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LOS NIÑOS

H₂O

- Recordar que siempre el agua es la mejor opción:**
Se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso.
- No esperar que el niño /niña tenga sed:**
Debemos asegurarnos de que beban suficiente agua a lo largo del día.
- Poner siempre una jarra de agua en la mesa:**
Enseñar a los niños/as que la mejor opción es un vaso de agua.
- Como adulto hay que dar ejemplo:**
No olvidemos la importancia de la limitación.
- Prevenir la deshidratación en el ejercicio físico:**
Beber agua antes, durante y después de hacer deporte para tener un buen rendimiento.
- Facilitar el acceso al agua:**
Un libre acceso al agua tiene efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños/as y su estado de vitalidad.
- Estar siempre cerca de una fuente de agua:**
En las salidas (montaña, parques, patios, locales...), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados (calefacción o aire acondicionado, aumentan las pérdidas del agua corporal).
- Prevenir las caries:**
Al comer entre horas y tomar agua al final para enjuagar la boca, previene las caries, ya que el agua no ataca la estructura del esmalte dental.
- Comenzar el día con un vaso de agua:**
Agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado.
- Mirar el color de la orina:**
Es un test simple de realizar, si el color es claro i transparente, el niño/a está bien hidratado.

*De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los **ALÉRGENOS** los alimentos que componen los menús que se elaboran.



	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Loncha de queso (L) Yogurt (L)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot. Grasas 606 92,7 34 28,5 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot. Grasas 783 103 45 43,8
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Borrajá con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot. Grasas 634 132 36 43,4 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot. Grasas 838 148 50 67,9
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (G) con aceite de oliva y orégano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)		Crema de zanahoria Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot. Grasas 635 78,2 24 25,74 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot. Grasas 820 85,1 33 39,06
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES		ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
			Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L)						INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot. Grasas 609 126 43 38,3 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot. Grasas 790 144 57 56,8

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L) (F) (A) (M) (SE) (S) (T) (ML)



	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Crema de calabaza		Judías blancas guisadas (S)		INFANTIL (3-6 años)
			Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón		V. En H. de Prot. Grasas 612 97,7 32 27,7
			Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
			Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético Prot. Grasas 786 102 44 44,9
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
2ª SEMANA			Borrajá con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (3-6 años)
			Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		V. En H. de Prot. Grasas 606 97,1 36 50,2
			Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot. Grasas 823 145 47 68
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y orégano		Crema de calabaza		Garbanzos con patata y aceite de oliva		INFANTIL (3-6 años)
			Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Filet de merluza con salsa de tomate		V. En H. de Prot. Grasas 619 60,7 25 28,1
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot. Grasas 831 88,2 33 39
	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES		ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
4ª SEMANA			Sopa de verduras		Arroz con verduras						INFANTIL (3-6 años)
			Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno (P)						V. En H. de Prot. Grasas 607 128 43 37,2
			Mezcla de setas		Lechuga, tomate y maíz						PRIMARIA (7-12 años)
			Fruta de temporada		Yogurt (L)						V. En H. de Prot. Grasas 798 149 58 55,7

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





1ª SEMANA	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Crema de calabaza Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)		
									V. En H. de Prot. Grasas 617 100 32 27,4		
									PRIMARIA (7-12 años)		
									V. En H. de Prot. Grasas 815 107 41 42,2		
LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI	
2ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. En H. de Prot. Grasas 604 130 35 36,8
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. En H. de Prot. Grasas 801 138 62 64,7
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años)
											V. En H. de Prot. Grasas 634 82,4 22 24,6
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. En H. de Prot. Grasas 811 89,8 28 38,8
	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES		ÁLISIS NUTRICIONAL MEI
4ª SEMANA	Crema de calabaza Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt						INFANTIL (3-6 años)
											V. En H. de Prot. Grasas 605 132 40 36,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. En H. de Prot. Grasas 814 152 54 59,5

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y AÑADIDO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable



(G) (C) (H) (P) (CA) (SO) (L)



	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
2ª SEMANA			Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos y patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES	
4ª SEMANA			Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt					

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

SERHS FOOD
2020-2021
Campaña de sensibilización
sobre la alimentación saludable





	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso (S/L) Yogurt (S/L)		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
2ª SEMANA			Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES	
4ª SEMANA			Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja					



	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
1ª SEMANA			Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Crema de calabaza Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
		Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada
3ª SEMANA	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
		Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Crema de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
4ª SEMANA	MARTES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES		VIERNES	
		Crema de calabaza Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt				

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación saludable

